



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	- Tea citromos - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin - párizsi sajtos {7!} Tea citromos energia (Joule): 269.496 kJ; energia (kalória): 64.369 kcal; zsír: 0.017 g; szénhidrát: 15.679 g; cukor: 15.678 g; kalcium: 0.573 mg; fehérje (össz): 0.078 g teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g párizsi sajtos {7!} energia (Joule): 253.800 kJ; energia (kalória): 60.619 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.420 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 2.040 g; fehérje (össz): 3.300 g	- Kakaó {7!} - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Padlizsánkrém házi Kakaó {7!} energia (Joule): 385.968 kJ; energia (kalória): 92.187 kcal; zsír: 1.970 g; zsírsav: 0.248 g; szénhidrát: 13.960 g; cukor: 7.792 g; só: 0.001 g; kalcium: 134.567 mg; telített zsírsav: 1.140 g; fehérje (össz): 4.098 g; tejkalcium: 134.520 mg teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g Padlizsánkrém házi energia (Joule): 16.724 kJ; energia (kalória): 3.995 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.729 g; cukor: 0.724 g; só: 0.118 g; fehérje (össz): 0.198 g	- Tehéntej 1,5 %-os {7!} - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Céklás szendvicskrém {12!} Tehéntej 1,5 %-os {7!} energia (Joule): 420.000 kJ; energia (kalória): 100.315 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 236.000 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 236.000 mg teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g Céklás szendvicskrém {12!} energia (Joule): 234.973 kJ; energia (kalória): 56.122 kcal; zsír: 6.014 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 0.553 g; só: 0.144 g; telített zsírsav: 1.680 g; fehérje (össz): 0.130 g	- Tejeskávé koff mentes {7!} - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin - csirkemell sonka Tejeskávé koff mentes {7!} energia (Joule): 301.188 kJ; energia (kalória): 71.937 kcal; zsír: 1.841 g; zsírsav: 0.033 g; szénhidrát: 9.130 g; cukor: 1.798 g; só: 0.002 g; kalcium: 141.611 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 4.146 g; tejkalcium: 141.600 mg teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g csirkemell sonka energia (Joule): 163.050 kJ; energia (kalória): 38.944 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.408 g; szénhidrát: 2.100 g; só: 0.691 g; fehérje (össz): 6.660 g	- Tehéntej 1,5 %-os {7!} - teljes kiörlésű kenyér {1!} - Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin - szamóca dzsem Tehéntej 1,5 %-os {7!} energia (Joule): 420.000 kJ; energia (kalória): 100.315 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 236.000 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 236.000 mg teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g Csökkentett transzzsírsv tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g szamóca dzsem energia (Joule): 221.800 kJ; energia (kalória): 52.976 kcal; szénhidrát: 12.800 g
Ebéd	- Zöldborsóleves {1!, 3!} - Bolognai spagetti sajttal {1!, 7!} Zöldborsóleves {1!, 3!} energia (Joule): 640.929 kJ; energia (kalória): 153.084 kcal; zsír: 10.641 g; zsírsav: 0.278 g; szénhidrát: 9.593 g; cukor: 0.018 g; só: 0.010 g; kalcium: 1.104 mg; fehérje (össz): 3.904 g Bolognai spagetti sajttal {1!, 7!} energia (Joule): 2195.760 kJ; energia (kalória): 524.448 kcal; zsír: 25.895 g; zsírsav: 3.323 g; szénhidrát: 53.301 g; cukor: 2.952 g; só: 1.528 g; kalcium: 80.729 mg; telített zsírsav: 0.231 g; fehérje (össz): 18.647 g; tejkalcium: 73.830 mg	- Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} - Lucskos káposzta főzelék {1!, 7!} - kézműves kenyér {1!} Daragaluskaleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 283.580 kJ; energia (kalória): 67.732 kcal; zsír: 0.907 g; zsírsav: 0.539 g; szénhidrát: 11.721 g; cukor: 2.161 g; só: 0.600 g; kalcium: 10.200 mg; fehérje (össz): 2.643 g Lucskos káposzta főzelék {1!, 7!} energia (Joule): 952.487 kJ; energia (kalória): 227.497 kcal; zsír: 10.691 g; zsírsav: 2.496 g; szénhidrát: 19.338 g; cukor: 18.346 g; só: 0.117 g; kalcium: 226.713 mg; telített zsírsav: 9.438 g; fehérje (össz): 12.161 g; tejkalcium: 18.720 mg kézműves kenyér {1!} energia (Joule): 399.600 kJ; energia (kalória): 95.443 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 18.840 g; fehérje (össz): 3.280 g	- Haséleves {7!, 12!} - Grízes tészta {1!, 3!} Haséleves {7!, 12!} energia (Joule): 724.651 kJ; energia (kalória): 173.081 kcal; zsír: 14.014 g; zsírsav: 0.029 g; szénhidrát: 6.932 g; cukor: 1.555 g; só: 1.198 g; kalcium: 23.200 mg; fehérje (össz): 4.166 g; tejkalcium: 19.800 mg Grízes tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1365.132 kJ; energia (kalória): 326.057 kcal; zsír: 3.775 g; szénhidrát: 63.705 g; cukor: 4.221 g; só: 0.126 g; kalcium: 0.018 mg; fehérje (össz): 8.496 g	- Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Zöldborsós csirkemáj - Párolt rizs Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 167.324 kJ; energia (kalória): 39.965 kcal; zsír: 1.033 g; zsírsav: 0.027 g; szénhidrát: 4.825 g; cukor: 1.982 g; só: 0.008 g; kalcium: 7.862 mg; fehérje (össz): 1.946 g Zöldborsós csirkemáj energia (Joule): 489.498 kJ; energia (kalória): 116.914 kcal; zsír: 7.320 g; szénhidrát: 4.205 g; só: 0.899 g; kalcium: 1.470 mg; koleszterin: 160.524 mg; fehérje (össz): 8.083 g Párolt rizs energia (Joule): 1361.098 kJ; energia (kalória): 325.093 kcal; zsír: 10.179 g; szénhidrát: 51.173 g; só: 0.299 g; fehérje (össz): 5.283 g	- Brokkoli krémleves {1!, 7!} - levesgyöngy {1!, 3!, 7!} - Zöldséges bulgur {1!} - Sajtos korong {1!, 6!, 7!, 10!} Brokkoli krémleves {1!, 7!} energia (Joule): 105.896 kJ; energia (kalória): 25.292 kcal; zsír: 0.999 g; zsírsav: 0.088 g; szénhidrát: 3.108 g; cukor: 0.076 g; só: 1.198 g; kalcium: 20.484 mg; telített zsírsav: 0.072 g; fehérje (össz): 0.995 g; tejkalcium: 16.416 mg levesgyöngy {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 836.400 kJ; energia (kalória): 200.000 kcal; zsír: 10.400 g; szénhidrát: 21.200 g; cukor: 1.028 g; só: 0.320 g; telített zsírsav: 5.200 g; fehérje (össz): 3.200 g Zöldséges bulgur {1!} energia (Joule): 787.275 kJ; energia (kalória): 188.038 kcal; zsír: 0.847 g; zsírsav: 0.581 g; szénhidrát: 40.145 g; cukor: 1.359 g; só: 0.618 g; fehérje (össz): 7.430 g Sajtos korong {1!, 6!, 7!, 10!} energia (Joule): 998.000 kJ; energia (kalória): 238.368 kcal; zsír: 12.000 g; szénhidrát: 20.000 g; só: 1.800 g; kalcium: 50.000 mg; telített zsírsav: 3.600 g; fehérje (össz): 12.000 g



Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró,dió,szezám,csicseri,lencse**

41. hét (2026-10-05 - 2026-10-11)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Uzsonna	· korpás zsemle {1!} · sajtkrém natur {7!} · tv paprika energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g · sajtkrém natur {7!} energia (Joule): 341.400 kJ; energia (kalória): 81.542 kcal; zsír: 6.450 g; szénhidrát: 2.250 g; só: 0.510 g; kalcium: 160.500 mg; fehérje (össz): 3.780 g; tejkalcium: 160.500 mg · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g · gyümölcs joghurt {7!} energia (Joule): 607.600 kJ; energia (kalória): 145.123 kcal; zsír: 5.075 g; zsírsav: 4.270 g; szénhidrát: 19.653 g; cukor: 8.278 g; só: 0.429 g; kalcium: 210.000 mg; fehérje (össz): 4.900 g; tejkalcium: 210.000 mg	· sajtos pogácsa {1!, 7!} energia (Joule): 1156.800 kJ; energia (kalória): 276.297 kcal; zsír: 13.200 g; szénhidrát: 24.000 g; só: 0.900 g; fehérje (össz): 13.200 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · lilahagyma · Körözött {7!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g · lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g · Körözött {7!} energia (Joule): 387.416 kJ; energia (kalória): 92.533 kcal; zsír: 5.272 g; zsírsav: 1.916 g; szénhidrát: 3.812 g; cukor: 0.028 g; só: 0.088 g; kalcium: 46.974 mg; telített zsírsav: 0.507 g; fehérje (össz): 7.406 g; tejkalcium: 46.800 mg	· vizes zsemle {1!} · Hentes sertés párizsi · Csökkentett transzzsír tartalmú margarin · kigyóuborka energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g · Hentes sertés párizsi energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (össz): 3.570 g · Csökkentett transzzsír tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · kigyóuborka energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5053.4828 kJ energia (kalória): 1207.0053 kcal zsír: 51.8030 g zsírsav: 3.9234 g szénhidrát: 141.7710 g cukor: 18.9860 g só: 4.3057 g kalcium: 268.5060 mg telített zsírsav: 2.9710 g fehérje (össz): 41.1090 g tejkalcium: 234.3300 mg	energia (Joule): 3571.7860 kJ energia (kalória): 853.1068 kcal zsír: 19.7200 g zsírsav: 7.5530 g szénhidrát: 130.4105 g cukor: 37.3005 g só: 2.5216 g kalcium: 598.7000 mg telített zsírsav: 10.5780 g fehérje (össz): 34.8940 g tejkalcium: 363.2400 mg	energia (Joule): 4587.3538 kJ energia (kalória): 1095.6726 kcal zsír: 40.4230 g zsírsav: 0.0320 g szénhidrát: 139.9900 g cukor: 5.7760 g só: 3.3100 g kalcium: 271.8180 mg telített zsírsav: 3.6800 g fehérje (össz): 38.4320 g tejkalcium: 255.8000 mg	energia (Joule): 3937.5210 kJ energia (kalória): 940.4607 kcal zsír: 29.1620 g zsírsav: 2.3840 g szénhidrát: 123.9050 g cukor: 6.2980 g só: 3.3036 g kalcium: 215.1370 mg telített zsírsav: 2.4070 g koleszterin: 160.5240 mg fehérje (össz): 41.4980 g tejkalcium: 188.4000 mg	energia (Joule): 4990.0708 kJ energia (kalória): 1192.0875 kcal zsír: 38.9880 g zsírsav: 0.6690 g szénhidrát: 163.8910 g cukor: 2.9730 g só: 6.3855 g kalcium: 319.0840 mg telített zsírsav: 12.2720 g fehérje (össz): 43.5750 g tejkalcium: 252.4160 mg
-----------------------------	--	--	---	--	--

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkélek és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (béltréve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus